

# Skållede hampfrø uden ristning økologisk 5kg

Hamp er en af de ældste dyrkede planter, en naturlig superfood og en aktuell tendens. Økologiske hampfrø har en fin nøddeagtig smag, indeholder meget protein og er rige på flerumættede fedtsyrer, især omega-3. Vhether i saltede retter som salater og supper, i søde retter som [müsli](#) og porridge eller som ingrediens i både, energikugler og bagværk - hampfrø er alsidige og giver en ekstra portion næringsstoffer til enhver ret. De kan også forarbejdes fint i smoothies eller bruges som topping for en ekstra portion værdifulde fedtsyrer og proteiner. Hvorfor er hamp så egnet til økologisk landbrug? Hamp er en ideal mellemfrugt, da det er en besværlig og robust plante, der både undertrykker ukrudtvækst og med sine lange rødder trækker vand op fra dybere jordlag.

## Produkt

### Nutritional values

#### Unprepared per 100 g

|                                |          |
|--------------------------------|----------|
| Calorific value kj             | 2479 kj  |
| Calorific value kcal           | 592 kcal |
| Fat                            | 48.8 g   |
| Of which saturated fatty acids | 4.6 g    |
| Carbohydrates                  | 4.7 g    |
| Of which sugar                 | 1.5 g    |
| Fibers                         | 4 g      |
| Protein                        | 31.6 g   |
| Salt                           | 0.013 g  |

### Allergens

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| Gluten-containing cereal      | No |
| Chicken egg                   | No |
| Peanuts                       | No |
| Milk                          | No |
| Celery                        | No |
| Sesame seeds                  | No |
| Lupines                       | No |
| Horst Bode Import-Export GmbH |    |
| Momsnummer: DE154233667       |    |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Crustaceans                 | No |
| Fish                        | No |
| Soy                         | No |
| Nuts                        | No |
| Mustard                     | No |
| Sulfur dioxide and sulphite | No |
| Molluscs                    | No |
| Cashews                     | No |
| Spelt                       | No |
| Barley                      | No |
| Oat                         | No |
| Hybrid Strains              | No |
| Kamut                       | No |
| Macadamia                   | No |
| Almonds                     | No |
| Brazil Nuts                 | No |
| Pecans                      | No |
| Pistachios                  | No |
| Rye                         | No |
| Hazelnuts                   | No |
| Sesame                      | No |
| Walnuts                     | No |
| Wheat                       | No |